సంపాదకీయ భూమిక.

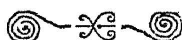


ఈ గ్రంథము (Valantene Knaggs) వాలంటేను నాగ్సు అను నాంగ్లదేశీయుడు వ్రాసిన గ్రంథము ననుసరించి వ్రాయబడినది. ఇయ్యది మిత్రులగు శ్రీ దువ్వూరి రామకృష్ణరావుగారి ప్రథమ ప్రయత్నమైనను శైలి సులభముగను రసవంతముగనున్నది. నిమ్మపండు వైద్యమనగనేమన వారలకు విపరీతముగను, వింతగను, వినోదముగను, నుండును. గాని సహజజీవనాభిలాషులకు దక్క నితరులలో జాలమందికి నీ జంబీర చికిత్సలు యుపయుక్తములయినవే. యదార్థముగ శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక రుగ్మతల నెల్లను బోనడచి సంపూర్ణారోగ్యానందముల నొసగగలయుత్తమచికిత్స ప్రకృత్యనుసారి జీవనకు సహజ సాత్త్విక ఫలాది సేవనము నిర్మలోదకపానము. పరిశుద్ధవాయు ప్రసారక దేశనివాసము, ఆరోగ్యధర్మపరిపాలనాదులే యదార్థములగు చికిత్స. తక్కిన కృత్రిమోపాయములన్నిట నౌపచారిక చికిత్సలే యగును. వానిలో నిమ్మపండు వైద్యమొకటి. నియ్యది అంతర్బాహ్యములయందలి మలమును నివారించును. నేపాలాది విషపదార్థములు కలసిన విరేచనౌషధమును నిమ్మరసముచే మర్దించిన విషము నిర్విషమగుచుండునని యాయుర్వేదవైద్యులు చెప్పుకొనుచుండుట నెల్లరకువిదితమే. ఆనందభైరవియు నెన్నియో మాసముల నిమ్మరసములో మర్దింతురు. మన దేశమునందనేకప్రాంతములలో లోనికిని పైకిని ననేకరీతుల నిమ్మకాయను వాడుచునేయున్నారు. ఇందులో వింతయు, విపరీత

మెద్దియును లేదు. రసవిషప్రాణహానికర పదార్థములకంటెను కాడ్‌లివరాయిల్, మున్నగు హింసాత్మకపదార్థములకంటెను నిమ్మరసంబు చికిత్స ఉత్తమచికిత్స నవలంభింప జాలని వారి కెన్నియో విధముల మంచిదని మా యభిప్రాయము. ఈ గ్రంథములో వ్రాయబడిన రీతిని మన దేశములో వాడిదోల గని వృత్తి జేసిన వృత్తాంతముల నింతవరకును వినలేదు. పాశ్చాత్త్య దేశములందిది వాడుకలో నున్నదని తెలియు చున్నది. మనకు మిగుల శ్రమనహించి, యీ గ్రంథము ననువదించిరి. వివిధ ప్రకృతి చికిత్సాభిలాషులెల్లరు దీనిని నామూలాగ్రముగ జాగ్రత్తగను శ్రద్ధగను చదివి, రోగుల కీ చికిత్స నుపయోగించి ఫలితమును దెలుప బ్రార్థితులు.

పచ్చి పదార్థములను సేవించువారికి ఇందువ్రాయబడిన వంట, తేనె, ఉప్పుమున్నగునవి విరుద్ధములైనను సమస్త ప్రకృతిజీవనము నవలంభింపజాలని వారలకీ నిమ్మరసమును ప్రథమదశయందు వాడినను నంత ప్రమాదకరమగు విషయము కాదని మా యభిప్రాయము.

ప్రకాశకులు.



ప్రస్తావన.

పలువిధములగు జంబీరములు దేశ దేశముల దొరకు చున్నవి. ఇవి అతిచౌక. బహు ఉపయోగము. దేవతా రాధన సందర్భములలోను వ్యవహార సందర్భములలోను పెద్ద లను సందర్శించు సమయములలోను ఇంక ననేక యితరవిష యములలోను యీఫలమును వాడుక చేయుచున్నాము. జనసామాన్యము దీనిని ఊరుగాయ పెట్టుకుని పథ్యమునకు వాడుచున్నారు. పచ్చినిమ్మపండును మట్టుకు సకృత్తుగా ఉప యోగ పరచుచున్నారు కాని దీని నిజమైన దివ్యస్వభావ మును గ్రహించినచో దీనిప్రభావము గొప్పదని తెలియును.

నిమ్మపండును సంస్కృతమున జంబీరము, వక్త్రశోధి, దంతహర్ష అని అందురు. త్రిదోషహరమైనది. దీనికి తేనె విరుగుడు జాగ్రత్తగ ఉపయోగ పరచిన యీజంబీరము మతి భ్రమ, నేత్రరోగము, అగ్నిమాంద్యము, శ్రమ, స్థావరజంగమ విషములు. సర్వ పైత్యోద్రేకములు వాంతి గుణము మొద లగు ననేక వ్యాధులను లవారించును.

నిమ్మపండు రసమును, తొక్కను, దూదెను ఆకులను పువ్వులనుగూడ అనేక రూపములలో వాడుదురు. నిమ్మజాతి వృక్షముల నీడ చల్లగను, మనోహరముగను ఉండును. పైత్య మును విదాహమును అణచును.

నూతనముగా కనుగొనిన ప్రాణసత్త్వాల (vitamins) సిద్ధాంతమును బట్టి జూడగా నిమ్మకాయ తొక్కలో ఎ, సి, డి, (A, C, D,) అను సత్త్వాలు గలవు. కాన యిదిచాలా ఆరోగ్యకారి.

గ్రంథకర్త.

జంబీర ప్రభావము.

నిమ్మపండ్ల చికిత్సకాధారము దాని పులుసు, కనుక ఫలములలో కనబడే సహజమైనమధురపదార్థములను కలిగించుటలో గాని, వాటిని హరించుటలో గాని, ఆమ్లమున కెట్టి సంబంధము గలదో ముందుగా తెలుసుకోవలెను. నారింజ ద్రాక్ష, కిస్మిసు, సీమరేగు మొదలుగాగల అనేకరకముల పండ్లు, పలకమారునప్పుడు వాటి పులుపు తీపిగామారును. స్వభావస్థితిలోనున్న జంతువులు, పక్షులు, అడవిమనుష్యులు నాగరికత చెందని పల్లెటూరు బాలురు పుల్లని పచ్చి కాయ తినుటకు ఆత్రతపడుదురు. సహజముగా శరీరమునకు పులుసు కావలసి యుండుట చేతనే వారికట్టి కోరికపుట్టు ననుకొన వచ్చును. మధురములు స్పష్టముగా ఏర్పడినప్పుడు అట్టి పండ్లను, మాగనిచ్చినను, పులియనిచ్చినను ఇంకొకమారు పరిణామము కలిగి(Chemical change)మధురరసములు తిరిగి ఆమ్లములుగా మారును. ఇట్టిఆమ్లములు మానవోపయుక్తము గానేరవు.

ఈ హానికరములైన ఆమ్లములలో (Acids) కాంజిక ధృతి (Acetic Acid) క్షీరకధృతి (lactic acid) నవనీ

తద్ధృతి (Butyric acid) తీక్ష్ణ క ధృతి (Oxalic Acid) మూత్రికధృతి (Uric Acid) మొదలగు నవెన్నియో లెక్కలేనివి గలవు. మనకు తెలిసియున్నంతవరకు ఫలములన్నింటిలోను ప్రాణోత్తేజకారకములగు నామ్లమును (Vitalising Acids) బుట్టించుశక్తి నిమ్మపండునందు అతివిస్తారముగాగలదు. ఇతరఫలములవలెఁగాక నిమ్మకాయ పూర్తిగా పండినను పుల్లగానే యుండును. ప్రకృతిమాత ప్రసాదించిన ఈ యామ్లమునకును, పండుమాగి, తీపివిరిగి పులియుట వలన కల్గిన ఆమ్లమునకును ఎంతమాత్రము పోలికలేదు. దీనినిబట్టి యీ ఫలము మనకెంత విలువగలదైనదో తెలియుచున్నది. నిశ్చయముగా యీ ఫలరసమును ప్రత్యేకమైన “ దివ్యమధురపదార్థముగా ” పరిగణింప వలసియుండును.

జంబీరము దివ్యౌషధము.

జంబీరచికిత్సవలన అనేక కఠినరోగములు నివారణయగుచున్నవి. దీనిని వాడుక చేయుట యెట్లనగా మోతాదును క్రమేణా హెచ్చించుటయు, తిరిగి క్రమేణా సంఖ్యను తగ్గించుచు నిమ్మపండ్లను భుజించుటయే. యీచికిత్స నవలంబించు రోగులు ప్రప్రథమమున రెండుమూడుపండ్లరసముగాని తొక్క మొదలగు నన్నింటితోగాని పుచ్చుకొనవలెను. అట్లు పుచ్చుకున్న దినమునుండి దినదినము పండ్లసంఖ్యను క్రమేణా ఒక్కొక పండుచొప్పున వృద్ధిజేయుచు పండ్రెండు పండ్లవరకు హెచ్చిం

చవలెను పంద్రెండు పండ్లు (ఒక్కరోజున) పుచ్చుకొన్న దిన మునుండి అనుదినము హెచ్చించినట్లే క్రమేణా తగ్గించుచు ప్రారంభించిన సంఖ్యకు రావలెను. ఇట్లొక్క పర్యాయ మైనచో ఈచికిత్స పూర్తియైనదని చెప్పవలెను. పైవిధముగా చేయుటకు ఒకసారి చికిత్సకు మొత్తముమీద షుమారు 200 నిమ్మపండ్లను వాడవలసి యుండును.

యోగము.

అ. చిరకాలమునుండి వాడుకలోనున్న నిమ్మపండ్ల చికిత్సలకు నిమ్మపండ్ల రసముతోబాటు వాటితొక్కనుగుంజును కూడ ముఖ్యములుగా నెంచుచున్నారు. ఎవరికైననుసరే ముఖ్యముగా రోగికి నిమ్మపండునంతను ఆపాటుననే అపక్వస్థితిలో తినుటకష్టము. అందువలన నిమ్మపండును ముక్కలు ముక్కలుగా తరిగి, గింజలను విడచి పూర్తిగా నిమ్మపండును సాధ్యమైనంతవరకు గుజ్జుగా చేయవలెను. అటుపైని దీనికి కొంచెము మాధుర్యము కలుగునట్లు తేనెనుజేర్చి నీళ్ళతో పలుచనచేసి పుచ్చుకోవలెను.

ఆ. మరికొందరు నిమ్మపండ్లను పచనముచేసి వాడుదురు. దీనికి ముఖ్యకారణము ఉడుకబెట్టినందువలన నిమ్మపండుతొక్క మెత్తబడి దాని రసముతోబాటు తొక్కలోను దూదెలోనుగల నూనెయు, చేదైన జీర్ణకారులగు లవణములున్ను బాగుగా మిశ్రమము లగుననియు రసమును తీయుట గూడ తేలిక యగుననియు భావింతురు.

వంట:

చల్లనినీళ్ళలో మిగుల రసముగల కొన్ని మంచి తాజా నిమ్మపండ్ల నుంచవలెను. పింగాణీపూతగిన్నెలుగాని, పింగాణీ గిన్నెలుగాని వాడుటమంచిది. అయోమయము, తగరము గిన్నెలు వాడరాదు. సలసలమరుగు నీళ్ళలో నిమ్మపండ్లను బొత్తుగా మెత్తపడ నీయకుండా కుత కుత ఉడుకనీయువలెను సీమరేగు పండువలెనే దీనిని ఉడికించవలెను. ఈపండును తీపి చేర్చకయే సాధ్యమైనంతవరకు తినవచ్చును. అవసరమైనచో రుచికై కొంచెము తేనెనుచేర్చవచ్చును. రసమును కొంచెము తొక్కపై రాచి మెత్తబడిన నిమ్మపండు రసమును పిండిన పైన తొక్కలోనున్న పరిమళమగు నూనెయు, జీర్ణకారులగు మూలద్రవ్యములు,(Tonic principles) ఆమ్లమును, బాగుగా కలసిపోవును. ఆపైని దానిని వడబోసి నిజ రసమునుదీసి కొంచెము తేనెచేర్చి, నీళ్ళతో పలుచనచేసి వాడవలెను.

అనుపానము:

పచనమైన నిమ్మపండును భుజించుటగాని పూర్తి అయిన తాజా నిమ్మపండు రసమును త్రాగుటగాని మంచిది. ఉపవాస చికిత్సతో దీనిని సేవించిన గొప్పలాభముకలుగును. మామూలుగా ఉదయము మేల్కాంచుటతో లేదా దీపము పెట్టిన వెంటనే భోజనముచేసి చాలరాత్రి అయినపిమ్మట పరుండ బోవుటకు ముందుగగాని, పండ్ల భోజనముతో మిశ్రము చేసిగాని జంబీరమును సేవింపవగును. రాత్రి పుచ్చు

కున్నచో మలబద్ధమును పోగొట్టును. మామూలుగా మూడు నిమ్మపండ్ల రసమును గుజ్జుతో పుచ్చుకొనుట ప్రారంభించి పండ్రెండు పండ్ల వరకును పైచెప్పిన విధానముగా ఫలమును వాడవచ్చును. ఈహద్దుమీరుట మంచిదికాదు. ఈప్రాప్తి మోతాదు ఆరోగ్యకారి కానిచో వెంటనే తత్వానుసారముగా మోతాదును తగ్గించవలెను.

అజీర్ణము. (Dyspepsia)

చప్పినపుడు విపరీతముగా ఉండునుగాని గుండెలలో మంటకు (Heart burn) పులిత్రేణుపునకు (Acidity of the stomach) నిమ్మపండు మంచిమందు. కొద్దినీళ్ళలో ఒక చెక్క నిమ్మరసమునుపిండి దాని నొక మోతాదుగా పుచ్చుకొనవలెను. (Dilatation of the stomach) (ఊదరపొట్ట) కు కూడ నిమ్మరసమును సౌమ్యముగాచేసి అనగా పులుపును మార్చి సేవించుట యుక్తము. అట్లు వాడినచో ఈరసము జీర్ణకోశమును కలత గలిగించకనే జీర్ణమగును దీనివలన జీర్ణాశయ పార్శ్వములు (Walls of the Stomach) శుభ్రమగును.

ఎట్టైనను ఉన్నబాధను వృద్ధి కానీయకుండా రోగమును నయముచేయ వలెనన్నచో ఉపవాసముతోగాని జీర్ణకోశము కాళీగా నున్నప్పుడుగాని నిమ్మరసము సేవింపవలెను.

మలాశయబాధ. (Bowel Trouble)

నిమ్మరసము, అతిసారము, అతి విరేచనమును Diarrhoea) ను కట్టును. నిమ్మపండు నిజరసమునుగాని, కొంచెము నీటితోగాని ఆసనమార్గముగా (Enema) ఎనిమా

పట్టించినవిషూచిAsiaticcholera)ఆమపాతము Macocolitis ఆంత్రభ్రంశము (Prolapse of the bowels) మొదలుగాగల కఠినములగు ప్రేగుబాధలు నివారణ యగును. ఇంతేగాక ఆమపాతముతోఁగూడిన శీతభేది (Dysentery with slonghing of the mucous membranes) కి నిమ్మరసము చాలా గుణమిచ్చును. నిరాశచెందిన ఒక జబ్బులో రోజుకు 12 ఔన్సుల నిమ్మరసమిచ్చుటచే నయమైనది.

స్థూలకాయమునకు (Obesity)

నిమ్మనీరుగాని, ఉడికించిన పండ్లుగాని అతి స్థౌల్యమునకు మంచిమందు. మూడునాల్గు గ్లాసుల తీపిచెయ్యని నిమ్మనీరుగాని దానికి సరిపోయిన పూర్తిపండ్ల పదార్థమునుగాని దినదినము పుచ్చుకొనవలెను. దీనితోఁబాటు మితముగా భుజించుటయు, మధ్యాహ్నము రెండుగంటలు అయినపిమ్మట ఏమియు భుజించకుండుటయు అభ్యాసము చేసుకొనవలెను. ఒక గొప్ప ఆహారశాస్త్ర నిపుణుడు (Diet Expert) మధ్యాహ్నము 2 గం॥ తర్వాత భుజించిన ఆహారము, మనము యితర సమయములయందు జీర్ణించుకొన గల్గిన దానికంటె రెట్టింపు పుష్టిని చేయునని అనుభవమువలన కనిపెట్టెను. ఆకారణము చేతనే క్రొవ్వు దేహమున ఏర్పడును. క్రొవ్వు పదార్థమేగాక అతి స్థౌల్యమునకు నీరు, అంతర్మలములు (Waste poisons) ముఖ్యకారణములు కాన క్రొవ్వునేగాకుండా జంబీరము యీ రెంటినీగూడ ముఖ్యముగా తొలగించును.

ముఖవిలాస్. (Cosmetic)

సామాన్యమైన మొగము మెరుగుగా దీనిని వాడినప్పుడు కలిగే గుణమును బట్టి లోపలకు పుచ్చుకొన్నప్పుడు ఎంత అద్భుతముగా యీనిమ్మనీరు పనిజేయునో యూహింపవచ్చును. నిమ్మకాయ చెక్కను తలపైరుద్దిన చుండు (Dandruff) పోవును. పోతర బొటిమలకు (Acne spots) ఒళ్లు నిగారింపునకు (Oily Skins) నిమ్మరసము వాడుట మంచిది. మొగముపైని, చేతులపైని మచ్చలు, వాపులు, గజ్జి, వీని (Stains, inflammations and Chilblains) ని నిమ్మరసము పోగొట్టి తను విలాసమును వృద్ధిచేయును.

చలిజ్వరము. (Malaria)

సిసిలీ దేశములో పూర్తియగు నిమ్మపండు పదార్థమును చలిజ్వరమునకు మంచిదని వాడుదురు. ఇది పాలుకలుపని మిగుల నల్లని కాఫీతో కలిపి వాడిన యెక్కువగ పనిచేయును. కాలికవ్యాధుల (Chronic disorders) నన్నింటిలో పండుపదార్థము నంతను వాడిన గుణాధిక్యము నిచ్చును. తొక్క (Rind) లో క్రిమిహారమగు నూనెయు (Oil of Bergamont) నిమ్మకాయ దూది యందు (pith) స్వాభావిక జీర్ణమున కనుగుణ్యమగు ననేక చేదు సారములు గలవు. Many bitter principles) చాలా కాలమునుండి చలిజ్వరమునకు, రొంపలకు మందుగా వాడుచున్న సింకోనా క్వైనా (quinine) తయారగు (Cinchona) చెట్టు బెరడునకుండు గుణములన్నియు దీనియందు గలవు.

విశిధ రోగములు.

(Hysterical palpitation of the heart) అపస్మారము వల్ల కలిగిన గుండెదడ $\frac{1}{2}$ ఔన్సు (అనగా తులమున్నర) నిమ్మరసముతో నిమ్మళించును. అపరిమితమైన జలుబునకు పడుండ బోయేముందర అర్ధశేరు మరుగునీళ్ళలో రెండు నిమ్మపండ్ల రసమును వేసి పుచ్చుకొనిన అద్భుతముగా పని చేయును. కొంచెము ఉప్పుతో నిమ్మకాయ చిప్పను నోటికి రాసిన వాంతిని రానీయదు. లేదా $\frac{1}{8}$ ఔన్స రసమున్న $\frac{1}{4}$ ఔన్సు తేనెయు $\frac{1}{8}$ ఔన్సు నీరున్నుకలిపి ఒకమోతాదుగా పుచ్చుకున్న వాంతిని తగ్గించును.

క్షయ, కర్కటవ్రణములు. Tuberculosis and Cancer

క్షయ, కర్కట వ్రణములకు యిదియొక అద్భుతమైన యోగము. పూర్తిఅయిన నిమ్మపండ్లపదార్థమును మాత్రమే వాడుతూ కొలదిదినములు ఉపవాసము చేసిన యీనిమ్మ పండు చికిత్స యొక్కగుణము చాలా అత్యద్భుతముగా నుండును.

విదాహము.

మశూచి, ఆటలమ్మ, ఉదర్దజ్వరము (Scarlatina) మొదలుగాగల తాపజ్వరములలో (శరీరము పొడిపొడి లాడుచు, దాహము చాలా ఉన్నప్పుడు) చలువజేయుటకై $\frac{1}{2}$ లేక $\frac{3}{4}$ ఔన్సు మోతాదులుగా నిమ్మరసము వాడనగును మధు మేహములో భోజనానంతరమున, తీసికొను పానీయ

ములో కొద్దిగా నిమ్మరసముచేర్చి పుచ్చుకొనిన చాలా మంచిది.

నెత్తురు పడుట.

శ్వాస కోశములు (Lungs) అన్నకోశము Stomach ప్రేగులు (Bowels) మూత్ర పిండములు (Kidneys) మొదలుగాగల అంతరింద్రియముల (Internal organs) నుండి నెత్తురు స్రవించునప్పుడు నిమ్మరసము చాలాఉపయోగకారి. ఉప్పుతో దినమునకు ఒకనిమ్మకాయనుతిన్న ప్లీహావృద్ధిని Enlargement of spleen కడుపులో బల్లపెరుగుట హరించును.

మర్దనతైలము.

నిమ్మకాయ తొక్కలోని (Bergamot) నూనెయు, నిమ్మఆకు. పువ్వులనుండి ఆవిరివల్ల తీసిననూనెయు, కలపిన చమురును ఉద్దీపనము కలిగించు మర్దనతైలముగా పైకి వాడనగును.

దంతశుద్ధి. (Dentifrice)

దంతములు బలహీనముగాగాని, రంగుమారిగాని, ఉన్నచో వాటిబాగుకై దంతచూర్ణము మొదలగు వాటిని వాడరాదు. అవి ఉపకారమునకు బదులుగా చాలాహాని చేయును. దంతధావనకు సరియైనది నిమ్మపండ్ల రసముతో తడిసిన బొగ్గుగుండ లేదా నీళ్ళతో పలుచనచేసిన నిమ్మపండ్ల

రసము. కాని యిదివాడినప్పుడు బాగా మంచినీళ్ళతో యెక్కువగా పుక్కిలించవలెను చిగుళ్ళ వాపునకు, నోటి పూతకు నిమ్మకాయి రసమున్ను నీరున్ను సమభాగముగా కలిపి పుక్కిటబట్టుట మంచిది.

క్షీరచికిత్స.

బెర్నార్ మాక్‌ఫాడేన్ అను అమెరికాదేశపు వ్యాయామాచార్యుడు (Physical Culturist) తన క్షీర చికిత్సకు సహాయకారిగా నిమ్మరసమును ఉపయోగపరచును ఈవిధమైన పాలపథ్యమును గైకొనువారు ఒక్కొకప్పుడు పాలను ఏవగించుకొందురని వారు చెప్పుదురు. పాలను జీర్ణము చేసుకొనుటకు కావలసినంత ఆమ్లమును ఆమాశయము కలుగజేయుట లేదని వారు గ్రహింతురు. ఈసంగతి గ్రహించి వారు పాలిచ్చుట కట్టిబెట్టి దానిపై వాంఛతిరిగి కలిగేవరకు నిమ్మరసమును ధారాళముగా వాడుదురు. నిమ్మరసమును ఒక నారింజపండులో పిండి, కలగలుపు రసమును త్రాగమని చెప్పుదురు, ఇట్లుచేయుటవల్ల నిమ్మపండు పులుపును నారింజపండు రుచి, మరగుపరచును.

సర్వరోగ నివారణి.

ఏజబ్బునకైనాసరే ఎందునకైననుసరే ఆలివ్ (Olive-oil) నూనెను నిమ్మరసమును సమభాగములుచేర్చి రంగరించి పైకి లోనికి వాడిన సాధారణముగా అన్నివ్యాధులకుమంచిది ఈరసాయనమును కాడ్ లివర్ ఆయిల్ (చేపనూనె) (Cod-liver oil కు ప్రత్యామ్నాయముగా వాడవచ్చును.)

అంతర్మలబహిష్కరణము.(Elemination of waste poisons

నిమ్మరసమునుగాని, దాని గుజ్జునుగాని సరిగా వాడి) నట్లయితే చర్మము మూత్రపిండములు (Kidneys) క్రమముగా పనిచేయును అందువల్ల శరీరమున నున్నట్టి అంతర్మలములను శీఘ్రముగా పోగొట్టును. ఉన్నవాటిలోనెల్ల కార్జమును (liver) శుభ్రపరచేది నిమ్మపండు. దగ్గులకు, జలుబులకు, రొంపలకు దీనితో సమానమైన దివ్యౌషధము వేరేదియు లేదు. కాని దీనిని యితర ఆహారములతో మిశ్రము చేయకుండా జాగ్రత్తగా వాడవలెను.

శీతాదరోగము. Scurvy

నిమ్మ, నిమ్మరసములు నావికులకు శతాబ్దములనుండియు తెలిసినవే ఇప్పటికిని నావికులకు తరచుగావచ్చే శీతాదరోగమునకు నిమ్మరసము ఔషధము. ఒకభాగము నిమ్మరసమునకు ఎనిమిది భాగములు నీళ్లును, కొంచెము తేనెయు జేర్చి దినమునకు రెండు పర్యాయములు పుచ్చుకొనినచో యీరోగము నయమగును. పండ్లను బహు తక్కువగా తినుచు డబ్బాలలోనునూ, ఉప్పులోనునూ చిరకాలము నిలువయున్న పదార్థములచేత తయారు కాబడిన ఆహారమును భుజించుటచే యీరోగము సంప్రాప్తమగుచున్నది. ఇప్పుడు ఓడలన్నిటియందును ఆవిరి మొగలుగాగల వాటివలనగాక (Not by sterelzing) కొద్ది మద్యసారమును చేర్చుటచే తాజాగా ఉంచబడిన నిమ్మరసము యొక్కయు, నిమ్మపండ్ల

యొక్కయు సంగ్రహము ఉండితీరవలెనని శాసనముగలదు. నిమ్మరసము పూతినాశకమే (antiseptic) గాకుండా సూక్ష్మ జీవులను కూడా హరించును. చెడ్డవైనను గాకున్నను సూక్ష్మ జీవులు (Bacteria) మామూలుగా బయలుదేరు పదార్థముల నుండి అవి పెరుగకుండా ఆపుచేయును.

శరీరము-నిమ్మపండు.

నిమ్మపండువంటి సామాన్యపు పుల్లనిపండులో యిట్టి అద్భుత గుణములు కలవాయని సందేహింప వచ్చును. అనేక గంటలనుండి ఏయితర ఆహారమును తీసుకొనకుండా ఉన్నరోగి కడుపులో నిమ్మరసము పడగానే మండము (పులియుట-Fermentation) వలనపుట్టే మాంససంతానిక (Diptheria)(Influenza) (కీళ్ళజ్వరము) Pneumonia శ్వాస కోశజ్వరము సన్నిపాతజ్వరము (Typhoid) మొదలుగా గల రోగములకు గల సూక్ష్మజీవులను హరించుటయు, అట్టి హానికరములగు సూక్ష్మజీవుల ఉత్పత్తికి కారణ భూతమైన ఆమ్లములను తయారుగాకుండా జేయుటయు జరుగును. తర్వాత యీరసము జీర్ణమై రక్తముతో కలసి, రక్తసంవహనముద్వారా కార్జము (Liver)రసస్రవచేరి (Lymphatic-system) మట్టివలెనుండు మలినమైన చెడుపదార్థములనులో గొనును. ఈఅన్యపదార్థమే మాంసములోను, కీళ్ళలోను, నరములలోను కణములుగా ఏర్పడును. ఇవియే మేహవాతము, (Rheumatism) వాతరోగము (Gout) కటిసిరావేదన

(Sciatica) నాడీశూల (Neuralgia) కటిగ్రహ నడుమునొప్పి (Lumbar) మొదలుగాగల రోగములకు కారణములు. ఈవ్యాధులు సామాన్యముగా సూక్ష్మజీవులు (Microbes) రోగియొక్క కండరపు టల్లికలలో (Tissues) పెరుగుచు నివసించుచుండుటచే వచ్చునని తలంచుచున్నారు. అక్షీజీవులు అంతర్మలములుగాను (Toxins) శరీరమునుండి బహిర్గతమగు పనికిమాలిన స్రవములు (waste excretions) గాను ఏర్పడును. ఈసూక్ష్మజీవులు శరీరములోని యితరవిధములగు మలిన కణములతో చేరి కీళ్ళలోను, మరి యితరచోట్లను కూడుకొనుచు కీళ్ళలోను మాంసములోను కండరములలోను మరి యితర కండరపు టల్లికలు అవయవములలోను Tissues structures యీఅంతర్మలముల యొక్కయు (Toxins) కణముల యొక్కయు (Crystals) చెడువిషముల యొక్కయు (waste poisons) న్యాసముచే (deposits) రోగోత్పత్తి కారణములు ఇట్టి అంతర్మల కణములను నిమ్మరసము లీనము చేసుకొని (dissolve) బహిర్గతము జేయును. దీనికి తార్కాణముగా గ్రుడ్ల గుల్లలను (egg shells) ఎముకల పొడుమును యింకా యితరమైన ఖనిజ మిశ్రమ ద్రవ్యములను mineral compounds) నిమ్మరసములో వేసినయెడల అవికరగిపోవును. అందువల్లనే నిమ్మరసమును పుప్పియెముకకు వాడుదురు మరొక్క విషయము. నిమ్మరసము శుద్ధ ఆమ్లముతోడనే కాకుండా కొంతభాగము పటాసుభాస్వగంధృతి (Phosphoric acid) మొదలగు నితర క్షారరస జాతీయమైన సమలవణము

లతో (alkaline neutral salts) మిశ్రితమై యున్నది. వీటినే జంబీరాయితములు (Citrates) సేభాయితములు (malates) తింతాణీశములు (Tartrates) చింతపండు అని వాడుదురు. దీని పైతొక్కలో మంచినూనెయు (Volatileoil, hesperedin) ను దూదిలో (white of the rind) చేదైన జిగురు పదార్ధమున్ను గలవు. ఒక ఔన్సు నిమ్మరసములో షుమారు 32 వడ్లగింజలయెత్తు జంబీరకధృతి (Cetriccid) మాత్రమే కలదు.

ఇట్టి నిమ్మరసము సూక్ష్మజీవుల చర్యను నిరోధించి రక్తప్రవాహములో నుండు హానికరమైన భౌతిక లవణములను (earth salts) ద్రవముగా మార్చి సౌమ్యపరచిన పిమ్మట భస్మమొనర్చును. (oxidized) అప్పుడు బహుశః అంగారకధృతి (Carbonic acid) గానున్ను నీరుగాను నిమ్మరసము విడిపోవును. ఈపరిణామమును పొందునప్పుడు నిమ్మరసము చాలా పనిచేయునట్లు కనుపించుచున్నది. నిమ్మపువ్వులో ముఖ్యమైన భాగములు అంగారము (Carbon 6) జలవాయువు (Hydrogen 8) ప్రాణవాయువు (Oxygen 7) యీయోగమునుబట్టిచూడగా నిమ్మ పూర్తిగా వాయురూపకద్రవ్యముల సంయోగముచే పుట్టినదని తేలుచున్నది. (Gaseous elements) నిమ్మపువ్వును కాచినయెడల కొంత ప్రారంభమునందు జలప్రాణ వాయువులు నీటిరూపముగా (H_2O) వెడలిపోవును. ఇంకను కాచిన అంగార క్షారవాయువు (Carbonic acid gas) వాయురూపముగ పోవును.

(CO_2) పైసందర్భమును బట్టిచూడగా నిమ్మరసము జీర్ణమై శరీరములో నిమిడిన పిమ్మట నీరుగానున్న అంగారకధృతిగా నున్న మాకునని నమ్మవచ్చును. అటుపిమ్మట ఆ అంగారక ధృతి రక్తములోని క్షారస జాతీయ లవణములతో alkaline-salts కలసి [ఆమ్లముగా మారక] అంగారకాయితములు (Carborates) గా ఏర్పడును. రక్తము ఊపిరి తిత్తులగుండా (Lungs) ప్రవహించునప్పుడు యీ అంగారకాయితముల నుండి అంగారకధృతి నిశ్వాసములతో కలసి బహిర్గతమగును. పిమ్మట మిగిలిపోయిన క్షారసజాతీయ లవణములు జీర్ణశ... నిరోధము చేసెడి (మొకటవార్సిన విష ఆమ్లములను సౌమ్య పరచి వాటిని బహిర్గతము చేయును. కాబట్టి నిమ్మరసము యొక్క ఫలితమే మన కండరపు టల్లికలను (tissbes) ఆరోగ్యస్థితికి తెచ్చుటయే.

క్షారస జాతీయరక్తము.

ఆరోగ్యమైనరక్తము ఎల్లప్పుడు క్షారస జాతీయమైయుండును. కండరపు టల్లికలు (tissues) పనిచేయునప్పుడు బహిర్గతమగు అంతర్మలములను మలిన కణములను మొదలుగాగల ఆమ్ల విషములను క్షార లవణములు సౌమ్యపరచి ద్రవరూపకముగా చేసి అమోఘముగా బహిర్గతముచేయును. కాని రక్తము అపరిశుభ్రముగా నున్నప్పుడు క్షారములు పనిచేయుట తగ్గు లయు, విషఆమ్లములు వృద్ధిజెందుటయుకల్గి శరీరము అనారోగ్యమగును. కావున రక్తమును క్షారసజాతీయముగా జేయుటకు దినమునకు నాల్గుమొదలు పండ్రెండు వరకు

నిమ్మపండ్లను భుజింపవచ్చునని తేలుచున్నది. కావున జంబీరచికిత్సయొక్క యావత్తు సిద్ధాంతమున్న ఏమనగ రక్తములో క్షారములను వృద్ధిచేసి తద్వారా జీర్ణకోశమును (tissues) కండరపుటల్లికలను పేగులను, రక్తమును, వాటిలోని మలినములను బహిర్గతము చేయుట కేర్పడిన శోషరస, గ్రంథులమండలములను, రసస్రవను (lymphatic and glandblarsystem) విషఆమ్లము లను౦డి రక్షించుటయే.

జాగ్రత్త.

ఈ చికిత్స ఎల్లరకును పనికిరాదు. వాతశ్లేష్మ తత్వము లవారికి, నంజు [ఉబ్బు] వ్యాధిగల వారికి, అమ్లాజీర్ణమున్న Acid Dyspepsia, Gastric trobble ఆమకోశములో బాధలున్నవానికిది పడదు. తెలియకుండా దీర్ఘకాలమీా చికిత్సను నడపిన గుణముచేయుటకు మారుగా జీర్ణశక్తిని తగ్గించి, రక్తమును పలుచనచేసి శిలామేహమును గూడ సంప్రాప్తింపజేయును.

చలిగాలి, శరీరమునకు చెమటపట్టనీయక, అన్యపదార్ధ విమోచన కాటంకపరచును గాన, వేసవిలోకన్న శీతకాలములో తక్కువ రసమును వాడుకచేయవలెను. పప్పులు, రొట్టె, వెన్న, మాంసకృత్తులు Proteids, మొదలుగాగలవి జీర్ణము లగుటకు క్షారములుగావలెను. అట్టివానితో నిమ్మరసమును వాడరాదు. ఈనియమమును మార్చవలెనని క్షారసజాతీయ పదార్ధమును Alkaline foods సౌమ్యములగు నంతవరకు (neutral) నిమ్మరసములోనుంచి తగిన

అవకాశము కలుగజేసి పిమ్మట భుజింపనగును. సహజముగా ఆమ్లములు కాకపోయినను నిమ్మవంటి ఫలములతోనేగాని నిమ్మరసము నడవదు. శుద్ధమైన నిమ్మరసమును నీటితో కలపకుండా పుచ్చుకొనరాదు. ఎందువల్లనన నిమ్మరసము కొంతవరకు రూక్షపదార్థము (Corrosive) నిమ్మరసమును బాగానీళ్ళతో పలచన చేయవలెను. శుద్ధమైన నిమ్మరసమునకు నిమ్మసారాలు (Limejuice Cordials) ఎంతమాత్రము సమానములు కానేరవు.

ముగింపు

జంబీర చికిత్సయొక్క ముఖ్యోద్దేశము. రక్తములో క్షారములు తక్కువగా నున్నప్పుడు శరీరములో ఉద్దీపనము కలుగజేసి, దుష్టపదార్థ కూటమినివిప్పి సూక్ష్మజీవులను హరించి వాటిని పుట్టకుండాచేసి (Tissues) కండరపు టల్లికల నన్నింటిని శుభ్రపరచి అన్యపదార్థమును విమోచనము చేసి అరోగ్యమును ప్రసాదింప జేయుటయే ఈచికిత్స బహు విలువగలది. అతి సులభసాధ్యము. ప్రతి వ్యాధికిన్ని తగిన పథ్యాహార మిందుకలదు. కాన జాగ్రత్తగా వాడనగును.

ఈనిమ్మపండ్ల చికిత్స నవలంబించినను లేకున్నను నిత్యము తినువస్తువులలో యీ ఫలమునుకూడా ధారాళముగా ఉపయోగించుట ప్రతియొక్కరు నభ్యసింపవలెను. వ్యంజన

ములలోను చింతపండునకు బదులుగా చారులోను, ఉడికిం
చిన పదార్థములలోను కొంచెము నిమ్మరసమును వాడిన
రుచిగా నుండుటయేగాక జీర్ణకారిగాకూడ ఉండును. అని
వార్యమైన టీ, కాఫీ, కోకో, పాలను కొంతభాగమైన విస
ర్జించి నిమ్మరస పానీయమును అలవాటు లోనికి తెచ్చిన
కొలది జనసమూహమునకు ఆరోగ్యము వృద్ధికాగలదు.
మరిన్ని రాత్రి భోజనమునకుమారుగా అప్పుడప్పుడు నీపచన
మైనట్టి పూర్తియగు నిమ్మపండ్లను మాత్రమే భుజించుచున్న
ఋతుధర్మములబట్టి తరచు మనకువచ్చు రొంప, జలుబు
మొదలగు బాధలు బాధింపకుండును.



ఆంధ్ర ముద్రాక్షరశాలయందు ముద్రింపబడియె.

Regd. No. M. 1424



ఆరోగ్య విషయిక సచిత్ర మాసపత్రిక.

10వ సంవత్సరము 1928 ఆగస్టునెల నుండి ప్రారంభమైనది.

వందలకొలది రూప్యములను మందులనిమిత్తము వెచ్చించి, రసవిష పాషాణాదుల దిగమ్రింగి, శరీరమును జెడగొట్టుకొని నిరాస జెందియున్న రోగులపాలిటి కల్పవృక్షము మీ "ప్రకృతి పత్రిక" ప్రతియింట నుండదగినది. ప్రతిమాసము క్రొత్తవిషయములను దెలుపుచుండును. ఈ పత్రికను దెప్పించుకొనుచుంటిరేని మీ సకలవ్యాధులను మీయంతట మీరే కుదుర్చుకొనగలరు. వైద్యులకొఱకు వెదక నక్కఱలేదు. మందులతో శస్త్రములతో నవసరముండదు. లక్షాధికారికిని, భిక్షాధికారికిని సయిత మందుబాటులో నుండునట్టియు, పైసయైనను ఖర్చుచేయ నగత్యము లేనట్టియు, మిక్కిలి సులభములైనట్టియు, నపాయములేనట్టియు, ననేకవిధములగు చికిత్సాపద్ధతులను దెలుపును. సకలరోగ నివారణోపాయములను బోధించును. తొట్టిస్నానము లాచరించువారికి మిక్కిలి యుపయుక్తమైనది. రోగములు గలుగకుండ జేసికొనుటకును, వచ్చిన రోగములను జన, ధన సహాయములవసరము లేకయే నివర్తింపజేసికొనుటకు నమూల్యములగు విధానములను బోధించును. ఇందులో అమెరికా, ఇంగ్లాండు, జర్మని దేశములనుండి ప్రతిమాసము మాకార్యాలయమునకు వచ్చు ననేక ఇంగ్లీషు పత్రికలలోని ముఖ్యములగు విషయములను

అడ్రెసు:— మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

క్రొత్త క్రొత్తగ కనిపెట్టబడుచుండు జలచికిత్స, వాయుచికిత్స, పృథ్వీచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, విద్యుత్ చికిత్స, ఉపవాసచికిత్స, శరీరమర్దనచికిత్స, వ్యాయామచికిత్స, కశేరుకాసమీకరణచికిత్స, పథ్యచికిత్స, విశ్రాంతిచికిత్స, మానసికచికిత్స, ఆధ్యాత్మికచికిత్స మున్నగు ననేకవిధములగు చికిత్సాపద్ధతులు దెలుపబడు చుండును. ఏయేచోటులలో నెవరెవరు, ఏయేరోగములను ఏయేచికిత్సావిధానములమూలమున, ఎట్లెట్లు నివారింపజేసికొనిరో వారి రోగ నివారణవృత్తాంతములును, రోగుల ప్రశ్నలకు సమాధానములును, దురాచార దురభ్యాసములను నిరసించునట్టి కథలు, ప్రహసనములును భక్తిజ్ఞానవిరాగాదివిషయములును. మున్నగు ననేకము లిందు వివరింపబడుచుండును. ప్రతిమాసము నేదియో యొక ముఖ్యగ్రంథ మిందు ప్రకటింపబడుచుండును. చందాదారులకు మా గ్రంథములన్నియు తక్కువ ధరల కీయబడును. చందాదారులకు తక్కువధరలకు తక్కువరేట్లకు రోగ సలహాలియ్యబడును. ప్రతి చందాదారుడు సంపుటముయొక్క మొదటిసంచికనుండి తీసికొనవలసి యుండును. చందా ముందుగనే మనియార్డరుచేసిన రు 0-2-0 ఖర్చు. మేము వి. పి గా బంపిన రు 0-4-0 ఖర్చగును. సం.రం చందా రు 3-0-0.

విడిప్రతి ౦ు 0—6—0

అడ్రసు.—మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతియొక్క ప్రకృతి.

మా ప్రకృతి పత్రికనుగూర్చి కీర్తిశేషులగు శ్రీమాన్ వైద్యరత్న, పండిత డి. గోపాలాచార్యులు, ఆయుర్వేద మార్తాండ భిషఙ్మణి, ఎ. వి. యస్., ఎ. ఎమ్. బి. గారు తమ "శ్రీ ధన్వంతరి" పత్రికారత్నమున నిటులు వ్రాసిరి:

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

"విజయవాటిక (బెజవాడ) యందు ప్రచురింపబడు "ప్రకృతి" యను మాసపత్రికయొక్క ప్రథమ సంచికయు వాని కనుబంధమగు కరపత్రములును మా కార్యస్థాన మలంకరించినవి. ఇందలి వ్యాసములు పత్రికయొక్క అన్వర్థమును బోధించుచున్నవి. ఇందలి వేదోక్తమైన యౌషధమెయ్యది? ఇంఫ్లూయెన్జా సూక్ష్మజీవులు వ్యాధులను గలిగించునా? అను శీర్షికలతో గూడిన వ్యాసములు ప్రశంసార్హములు. స్వాస్థ్యరక్షకములై ఈశ్వరబోధితములై నైజములగు స్వస్వధర్మముల కనుకూలములైన ఆహారవిహారముల నెఱింగించుట ఈ ప్రకృతియొక్క ప్రకృతియైయున్నది. ఉత్పన్న వ్యాధులను శమింపజేయు పత్రికలవలె గాక ఇయ్యది వ్యాధ్యనుత్పాదములను సూచించుటయే ప్రధానాభిప్రాయము గలదగుటచే సర్వజనాదరణీయమై యున్నది. ఈపత్రికయొక్క ఆశయమును లిక్షాలమునందలి నవనాగరికపు వైద్యవిధానములకు దూరములైనను ఆర్షసంతతి దేశికులచే నుపదిష్టములగు నియ్యవి భారతీయుల ప్రకృత్యాదుల కనుకూలములును, స్వాస్థ్యపరిపోషకములును నైయున్నవి. ఇట్టి పత్రికారాజములు నవనాగరిక వైద్యవిద్యావిధానములచే వికసితములైన మనోభావములుగల మానవుల కత్యావశ్యకములైయున్నవి. పత్రికాధిపతులు, స్వవిషయమున జూపినటుల ప్రాకృతచికిత్సలను విపులముగ వెల్లడించుటకై యీపత్రికను శ్రీ ధన్వంతర్యనుగ్రహమున మాహృదయపూర్వకమైన స్వాగతము నిచ్చుచున్నారము. ఇది సర్వజనోపయోగమగునట్లు వార్షిక చందా ....మాత్రమే ఏర్పాటుపబడినది. 'ఇట్టి సులభలభ్యమైన యీపత్రిక నందఱును గ్రహించి స్వాస్థ్యమును బొందుదురుగాక."

అడ్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

తొట్టివైద్యము.

గ్రంథకర్త:—డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు.

ఇందులో కూనేగారి "అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ వైఖరీ విద్య రోగరోగ్యవివేకము. శిశుపోషణము" అను నాలుగు గ్రంథములలోని విషయములన్నియు సులభశైలిని వ్రాయబడియున్నవి. తొట్టిస్నానములగూర్చి తెలిసికొనగోరు వారు వేఱొకగ్రంథము చదువనక్కరలేదు. రోగులకు కలుగు సందేహములన్నిటికి సమాధానములు ప్రశ్నోత్తరములుగా వ్రాయబడినవి, వైద్యసహాయములేకనే సకలరోగములను సులభముగ కుదుర్చుకొనవచ్చును. ఇందులో 70 పటములు, 4 భాగములు, 34 అధ్యాయములు, 6 అనుబంధములు వెరశి 400 పుటలు గలవు. గ్లేజు కాగితము. చక్కని బైండు. ప్రకృతి చందాదారులకు వెల రు2-8-0 మాత్రమే ఇతరులకు రు 3-0-0

కలయువారు:—

మేనేజరు, ప్రకృతి ఆఫీసు,

బెజవాడ.

అడ్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

ప్రకృతి పత్రికా నియమములు

1. ప్రకృతి కార్యాలయము 1919 సం॥ అగస్టు నెలలో స్థాపింపబడి ధర్మప్రతిష్ఠాపనము (trust)గా రిజస్టరు చేయబడినది.
2. ఆరోగ్యసంపాదనము, ఆరోగ్యరక్షణము, సకలరోగ నివారణము, నిరౌషధ చికిత్సా విధానము, రోగాద్వైత చికిత్సాద్వైత సిద్ధాంతములు, సహజజీవనము మున్నగువానిని గూర్చి జనులకు బోధించుటయే కార్యాలయము యొక్క ముఖ్యోద్దేశము.
3. చందాదారులు ఏ నెలలో చేరినను సంపుటముయొక్క అగస్టు నెల సంచిక మొదలు, జులై నెల సంచిక వరకు అనగా 1 మొ॥ 12 వరకు తీసికొనవలసియుందురు.
4. రిప్లయికార్డుగాని, పోస్టేజి స్టాంపుగాని పంపినచో జవాబులివ్వబడును.
5. చికిత్ససంబంధమగు సలహాలుగాని, ప్రశ్నలకు జవాబుగాని చికిత్సా పరికరములుగాని, కోరువారు పోస్టు బిళ్లలతో, డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు, దంతలూరు అగ్రహారం, కొల్లిపర పోస్టు, తెనాలితాలూకా, గుంటూరుజిల్లా అని జవాబులు వ్రాయవలెను.
6. చందాలు, విరాళములు, ధర్మములు, గ్రంథములు పత్రికలు మున్నగునవి బెజవాడ పంపవలెను.

మేనేజరు, పకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

సూర్యకిరణ చికిత్స

ఇది పండిత జ్వాలాప్రసాద్ గారిచే ఇంగ్లీషున రచింపబడి పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారిచే తెనిగింపబడినది. ఆరోగ్యప్రభాకరమను అను బంధముకలదు. సుమారు 2-0-0 రూపాయల విలువగల సీసాలు, అద్దాలు వీనితో సకల వ్యాధులను తొలగించుకొనదగు నుపాయముల నీ గ్రంధము బోధించును.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—12—0

ఉపవాస చికిత్స.

ఇది హిందీ, ఇంగ్లీషు, తెలుగు గ్రంధములను పరిశోధించి స్వానుభవమును చేర్చి మిక్కిలి యుపయుక్తముగ మరళూర్ ఆర్యమూర్తి గారిచే రచియింపబడిన పుస్తకము. ఇందు ధనికులు, బీదలు సర్వులు పిక్క-పైసయూడ ఖర్చుచేయకుండ సర్వరోగములను సులువుగ నివారించుకొనగలుగు పద్ధతి బోధింపబడియున్నది. ప్రమాదముకలుగకుండ ప్రయోజనమేకలుగు రీతిని ఉపవాసము నెట్లుప్రారంభించి యెట్లు ముగించవలయునో దీనిలో సక్రమముగా తెలుపబడినది. మందుల వలనగలుగు నష్టములు ఆహారమునకు సంబంధించిన ముఖ్యవిషయములన్నియు నిందు విపులముగ వివరింపబడినవి.

వెల 1—0—0

చందాదారులకు 0—14—0

అడ్రెసు:— మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

నైసీయ జల చికిత్స.

ఇది వివిధవిధముల జలము నుపయోగించి చేసికొనదగు దైశిక చికిత్సలను, సర్వాంగచికిత్సలను విధించుచు కట్లు, స్నానములు, ప్రక్షాళనములు, కాపడములు, ఆవిరులు మున్నగు ప్రయోగములను తెలుపు పటములతో నత్యంతోపయుక్తమగు జలచికిత్సను బోధించుచున్నది. ఇందు సుమారు 24 పటములు కలవు ఇయ్యది ఫాదర్ నీప్ గారి ఆంగ్లగ్రంథమునకు పుచ్చా వెంకటాద్రియయ్యగారి ఆంధ్రానువాదము. ఇందు యం. ప్లేటెన్ గారి ప్రాకృతచికిత్సా శాస్త్రమునుండి గైకొని శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగింపబడిన శ్రీ నీపుగారి జీవితచారిత్రము కలదు.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0— 8—0

జస్టు చికిత్స

ఇది జర్మనీదేశీయుండును, పరమభక్తుడును, కేవల ఫలాహారియునగు జస్టుగారిచే రచింపబడిన రిటురన్ టు నేచరు అనుగ్రంథమునకు కొండిపర్తి వీరభద్రాచార్యులుగారిచే సంక్షిప్తముగ తెనిగింపబడిన సారసంగ్రహము ఎనీమాలు, ఆవిరియంత్రములు, తొట్లు మున్నగు కృత్రిమ పరికరములవసరములేకుండనే సహజ చికిత్సలతో రోగనివృత్తి చేసుకొను విధానము నిది బోధించుచున్నది. ఇందు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడిన జస్టుగా జీవితమును రివరెండ్ యఫ్ స్ట్రీర్లేగారిచే ఇంగ్లీషులో వ్రాయబడిన Bacl

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

to nature & to nature's God అను వ్యాసమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడిన ఆంధ్రానువాదమును కలవు.

వెల 0—10—0

చందాదారులకు 0—8—0

యోగ చికిత్స

ఇది శ్రీ చల్లా లక్ష్మీనారాయణ శాస్త్రిగారిచే హిందీనుండి తెనిగింపబడినది. మనోశక్తి రోగములను నివారించు పద్ధతి నిది బోధించును. బలీయములగు సంకల్పములతో ప్రాణాయామము చేయు విధానముల నిది తెలుపును.

వెల 0—6—0

చందాదారులకు 0—5—0

రక్తప్రక్షాళన చికిత్స

Blood wash treatment

ఇది శ్రీమూజేటి సు॥ మల్లిఖార్జునరావు గారిచే ఇంగ్లీషులోని యనేక గ్రంథములనుండి గ్రహింపబడిన విషయ సముదయ సంగ్రహము. ఉష్ణోదక తుషార ప్రయోగముతో సకలవ్యాధుల నివారించుకొను సదుపాయము నిది బోధించుచున్నది. ఈపద్ధతి నూతనముగ కనిపెట్టబడి సుప్రసిద్ధవైద్యవేత్తలచే పొగడ్తలం బొందియున్నది

వెల 0-5-0

చందాదారులకు 0-4-0

అడ్రెసు:— మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

క్షీరచికిత్స క్షీరపథ్యము

ఇందు క్షీరచికిత్సయనునది డాక్టరు కేరల్ గారి వ్యాసమునకు శ్రీ కోశా వెంకటకృష్ణారావు నాయుడుగారి యనువాదము.

క్షీరపథ్యమనునది డాక్టర్ మ్యాక్ ఫేదన్ గారి వ్యాసమునకు శ్రీ బు. తి, వరదాచారి యనువాదము.

వీనిలో పాలనుపయోగించు విధములును, పాల పథ్యముతో వ్యాధులను నివారించుకొను నుపాయములును తెలుపబడినవి వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

స్వభావిక చికిత్సా నియమములు

ఇది డాక్టర్ యఫ్ ఇ. బిల్జ్ గారి Natural method of healing అను గ్రంథమునుండి గ్రహింపబడి శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగింపబడిన నియమములతో కూడిన పుస్తకము. వెల 0—5—0

చందాదారులకు 0—4—0

—oo※oo—

తొట్టిస్నాన నియమములు

ఇది తొట్టిస్నానములు చేయువారికి మిక్కిలి సహాయకారి. ఇంటను నే తొట్టిస్నానములు చేయునపుడు స్నాన పథ్యములాచరించుటలో ప్రమాదము రాకుండుటకై 40 నియమములు విధింపబడినవి. వెల 0—6—0

చందాదారులకు 0—5—0

అడ్రెసు:— మేనేజరు, ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

తత్వలక్ష్యార్ణవము

ఇది శ్రీ పొత్తూరి కృష్ణంరాజయోగిగారిచే రచింపబడినది ఇందు దుష్టాహార విహారములను నిరసించునట్టియు, ప్రబలవైరాగ్యమును కలిగించునట్టియు పద్యములు, తత్వములు కలవు. వెల 1—0—0

చందాదారులకు 0—15—0

లూయీ కూనే మహర్షి

ఇది రోగాద్వైత, చికిత్సాద్వైత సిద్ధాంతములు ప్రతిపాదించి కటి, లింగస్నానములనబడు ఉపశమనస్నానములను ఆవిదాహిపథ్యమును కనుగొనిన కూనేగారి చరిత్రమును, బోధను సంక్షిప్తముగ తెలుపును

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—2—0

Rishi Jivana Prakasam.

A Guide to Holiness, Health and Happiness A Book of rare collections and splendid selections on various topics for serious reflection.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—2—0

అడ్రెసు:— మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము

ఇందు శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిచే అకారాదిగ వ్రాయబడిన రోగచికిత్సలు, ఇతరులచే వ్రాయబడిన అనుభూతచికిత్సలు కలవు. ఒక్కొక్క వ్యాధియొక్క నిదానము దానిని నివారించునట్టి వివిధ చికిత్సా విధానములు తెలుపబడి, సకల వ్యాధులను నివృత్తిచేసుకొనుటకు సదుపాయము చూపబడినది. వెల 1—8—0

చందాదారులకు 1—0—0

మహాయోగము

ఇది శ్రీ పొత్తూరి రామరాజయోగిగారిచే రచింపబడినది. ఇందు వండిన పదార్థములు, కల్పములు వీనితో పనిలేకుండనే సహజముగ యోగాభ్యాసముచేయు విధానము బోధింపబడినది. యోగాభ్యాసులకే గాక ఆరోగ్యవంతులుగ నుండ గోరువారికెల్లరికి నీ గ్రంథము పఠనీయము.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—10—0

ఆరోగ్య ప్రభాకరము

ఇది సూర్యకిరణ చికిత్స యను గ్రంథముయొక్క అనుబంధము. దీనిలో ఏడురంగుల పటములు కలవు రంగులద్వారా మానసిక చికిత్సచేసికొను విధానమిందు వివరింప బడినది. వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

అడ్రెసు:— మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

పచ్చి తిండివలని ప్రయోజనములు

ఇది డాక్టరు పి. థామస్ గారి యాంగ్లగ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారి యాంధ్రానువాదము. ఆహార పదార్థములను వండుటవలనగలుగు నష్టములును, పచ్చితిండి తినుటవలన లాభములును నిందు సహేతుకముగ నిరూపింపబడినవి. పలువురడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానములును, పచ్చితిండి నుపయోగించి మేలొందినవారి స్వానుభవములును కలవు. పచ్చి తినుబండ ములను చేసుకొనుపద్ధతులుకూడ తెలుపబడినవి. వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

నిర్విచారభావి జీవనము

ఇది జర్మను దేశీయుడగు ఆగస్టు ఇంగల్ హార్డు గారి Care free-Future అను గ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యంధ్రానువాదము ఇందు చింతారహిత జీవనము నిరూపింపబడి కేవలనారికేళ ఫలహారము ప్రతిపాదింప బడినది. నారికేళ ప్రాశస్త్యమును, మనుష్యాహారముగ నుండు టలో నారికేళప్రాధాన్యమును నీగ్రంథము యుక్తియుక్తముగ ఋజువుచేయు చున్నది. ఐహికతను దైహికతనువీడి కేవలాముష్మికదృష్టితో ఈశ్వరేచ్ఛాను గుణముగ జీవించు విధమునిది తెలియజేయును. నారికేళ పథ్యమునభ్యసించు టకువలయు నుపాయములు కొన్ని దీనిలో వివరింపబడినవి. వెల 1—8—0

చందాదారులకు 1—0—0

అడ్రెసు:— మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

శ్రీరామతీర్థస్వామి యుపన్యాసములు

మొదటి భాగము.

ఆంగ్ల, సంస్కృతాద్యనేక భాషలలో పాండిత్యము సంపాదించి బ్రహ్మజ్ఞాన నిరతులై ఖండాంతరములలో కూడ తమప్రతిభను కనుబరచి యశేషయశస్సును పొంది విదేహముక్తులైన శ్రీరామతీర్థులవారి విజయరహస్యము, భారతదేశపు ప్రస్తుతస్థితి, హిందూదేశపు ప్రస్తుతసమస్య: మాంసభక్షణము అను నాలుగువ్యాసములు శ్రీ చెరువు రామకృష్ణారావు గారిచే మృదుమధురశైలిని తెనిగింపబడి ఇందు పొందుపరపబడినవి.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

శ్రీరామతీర్థస్వామి యుపన్యాసములు

రెండవ భాగము.

ఇందు శ్రీస్వాములవారి సుఖము—ఆంతరంగికము, ఆత్మవికాసము అను వ్యాసములు శ్రీ చెరువు రామకృష్ణారావు గారిచే తెనిగింపబడినవి కలవు.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

యుక్తిప్రకాశము

మహాపండితులును, వేదాంతశాస్త్రపారంగతులును, విచారసాగర,

అడ్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

వృత్తిప్రభాకరాది గ్రంథకర్తలునగు సాధునిశ్చలదాసయోగీంద్రుల వారిచే వారిచిన్నతనమున రచింపబడిన గ్రంథము. ఇందు కఠినములగు వేదాంత విషయములు సులభముగ నర్థమగునట్లు యుక్తులతో తెలుపబడినది.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

ఆరోగ్యాదర్శము

ఇది మహాత్మగాంధిగారి A Guide to health అను నింగ్లీషు గ్రంథమునకు శ్రీ పుచ్చా వేంకటరామయ్య గారి యాంధ్రానువాదము. మానవులకు ముఖ్యావశ్యకములగు సకల విషయములు నిందు చర్చింపబడినవి ఇందలి యంశములు మహాత్ముని స్వానుభవము ననుసరించి రచింపబడినవి. ఎల్లరు చదువదగిన గ్రంథము.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

మలబద్ధము

ఇది శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడినది, ఇందు యస్, స్కాట్టుగారు ఆంగ్లమున రచించిన 45 మలబద్ధ నివారణోపాయములు తెనిగింపబడియున్నవి. కూనే, జస్టు, నీఫ్ వీరిచికిత్సా పద్ధతులును, సూర్య

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

కిరణ, మర్దన, వస్తి, వ్యాయామ, ఆహారాది చికిత్సలును వివరింపబడినవి. 25 వ్యాయామ పద్ధతులు తెలుపబడినవి. ఎంత కాలమునుండియున్న మలబద్ధమునైనను నివారింపగల వివిధ చికిత్సా విధానములు దీనిలో విశదీకరింపబడినవి మలబద్ధమును నివారించుటయేగాక మలబద్ధావ్యాధిని రాకుండ జేయుటకు కూడ నీగ్రంథము తోడ్పడును. వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0



ఔషధ వైద్యమొక యూహాశాస్త్రము.

డాక్టరు బెర్నారుగారి "Medicine a science of guessing' అను గ్రంథమున కాంధ్రీకరణము. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగింపబడినది. ఔషధ వైద్యమునుగూర్చి గాంధీమహాత్ముని యభిప్రాయము వైద్యులకు ణముమున్నగునవి గలవు. వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

శిశుమాతలకొక సందేశము.

చిక్కాలము ఆరోగ్యవార సభయందు శ్రీపువ్వాడ పేరాజుగారొసగిన యుపన్యాసము. వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

శుక్లనష్టము

శ్రీయుత పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిచే వ్రాయబడినది. వీర్యనష్టము పోగొట్టి బలముకలించుటకు వివిధచికిత్సా విధానములు పటములతో తెలుపబడినది. వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

అడ్రెసు:— మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

ప్రౌఢప్రభాకరము 1 భాగము.

సూర్యకిరణ చికిత్స విధానమును గనుగొనిన డాక్టరు యి. డి బ్యాబిట్ గారి అపూర్వగ్రంథమగు Principles of light & colour అను గ్రంథమునకాంధ్రీకరణము. ఇయ్యది శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారిచే తెనిగింపబడినది; రంగుల వైద్యమున సంపూర్ణానుభవము నార్జించ నిచ్ఛగించువారిపాలిటి కల్పవృక్షమనదగియున్నది. వెల 1—8—0

చందాదారులకు 1—0—0

రోగారోగ్య వివేకము [కూనేగారి గ్రంథము] 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—6

శిశుపోషణము [కూనేగారి గ్రంథము] 1—0—0

చందాదారులకు 0—12—0

ప్రకృతి చికిత్స. 1

ప్రకృతి సప్తమవార్షికోత్సవ సందర్భమున మ॥ రా॥ శ్రీ॥ యస్. ఏ. పంచాపకేశయ్యర్ అవర్గత్ బి. ఎ. యల్. టి. గారొసంగిన అధ్యక్షోప న్యాసము. రోగాద్వైత చికిత్సాద్వైత సిద్ధాంతములు చక్కగా వర్ణింప బడినవి. వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

ప్రకృతి చికిత్స. 2

ప్రకృతి అష్టమవార్షికోత్సవ సంధర్భమున డాక్టరు కె. లక్ష్మణశర్మ బి. ఎ. బి. ఎల్. గారొసంగిన అధ్యక్షోపన్యాసము. పంచభూతములతో

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

చేయబడు చికిత్స శాస్త్రయుక్త్యనుభవములతో విపులముగ వివరింపబడినది

వెల 0-4-0 చందాదారులకు 0-3-0

ప్రకృతి చికిత్స 3

అధ్యక్షులు డా. నాగేశ్వరరావు పంతులుగారి యుపన్యాసము. 0-5-0 చం॥ 0-4-0

మహారోగము

యేనుగవానిలంక హఠయోగాశ్రమాధిపతులగు శ్రీ పాతూరి రామరాజయోగీంద్ర విరచితము. నవరస భరితముగ నుండును. శైలిసాక్షిని బోలియుండును. వెల 0-8-0 చందాదారులకు 0-6-0.

లక్ష్మణజలచికిత్స 1 వ భాగము.

పుదుక్కోట ప్రకృతి చికిత్సాశ్రమాధిపతులును సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంధకర్తలు నగు శ్రీ. కె. లక్ష్మణశర్మ బి ఎ, బి. ఎల్., గారి గ్రంధమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యాంధ్రానువాదము.

వెల 0-12-0 చందాదారులకు 0-8-0

ప్రకృతి కార్యాలయచరిత్రము. 0-1-0

స్త్రీలవ్రతము (శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడిన ద్విపద)

వెల 0-3-0 చందాదారులకు 0-1-0

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

	యితరులకు	చందాదారులకు
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0-10-0	0-6-0
తేనీరు విషతుల్యము	0-10-0	0-6-0
ప్రాకృతి చికిత్సార్ణవము 2భా॥	1- 4-0	1-0-0
ఆరోగ్యము—కామేచ్ఛ	0- 3-0	0-2-0
జీవహింస [1 భాగము	0-10-0	0-6-0
పొగచుట్ట—ముక్కుపొడుము	0-10-0	0-6-0
కల్లుముంత—సారాపీపా	0-10-0	0-6-0
వ్రణచికిత్స	0- 6-0	0-5-0

ప్రకృతి 3 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదాయలకు **1-4-0**

ప్రకృతి 4 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-2-0

అంతరస్నానము (12 పటములు గలవు) తుంపరస్నానము, కరతుంపరస్నానము, ధారాస్నానము. మోకాలికట్టు, క్షయరోగమును గుదుర్చు వ్యాయామ పద్ధతులు యోగవిద్య, తొట్టిస్నానములుచేయువారి ప్రశ్నలు, జవాబులు, తొట్టిస్నానములు, వరిబీజమునకు చికిత్సలు, గర్భిణి స్త్రీలకు తొట్టిస్నాన చికిత్సలు, పుప్పిపన్ను, కొబ్బరియాహారము, అభినవ వైద్య

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

శాస్త్రసంగ్రహము పద్యకావ్యము, తొట్టివైద్యము ఆరోగ్యనారాయణము (వ్యాధియననేమి?) కశేరుకాసమీకరణచికిత్స (5 పటములు), వ్రణము, గాయములు, అజీర్తి వాంతులు, కోపము, చెవుడు, నిమ్మపండు, ఆరోగ్యనారాయణము (ఆహారము) గృహస్థధర్మము, పచ్చిరొట్టెలు, మశూచికములు, పసిబిడ్డల ఉడుకువిరేచనము, వైదికధర్మస్వరూపము, మద్యపానము, వాయుచికిత్స, సౌందర్యము, దంతములు, వధ్యచికిత్స పాలు, మజ్జిగ, గంజి చన్నీటిస్నానము, క్రమవిభాగస్నానము చన్నీటి ఎనిమా, 60 ఆరోగ్యసాధనములు, ఉపవాసము, పాలతల్లి, ఇగ్లాండు జాను. ఆవిరిస్నానము, జ్వరము, శ్రీరామతీర్థస్వాముల లేఖలు, ఎనిమా; ప్రసూతి, చలిజ్వరము, మనిషి యెదుగుట, కృత్రిమాహారవిహారములు, బహుమూత్రరోగము, నిదుర, దంతరోగములు, అర్షధర్మము; జలచికిత్స, మాంసమున కొరింతదగ్గు మలబద్ధకము మొదలగు అనేక విషయములు గలవు.

ప్రకృతి 5 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-2-0

న్యుమోనియాచికిత్స, గర్భిణి వేవిళ్ళు, బాష్పస్నానము, తలనొప్పి, మొండిజ్వరములు, తాపజ్వరములు, తేలుకాటు, రోగుల సందేహములనుగూర్చినట్టి ప్రశ్నోత్తరములు (ప్రతిసంచికలోను గలవు) ఔషధవైద్యము, స్ఫోటకము, గొప్పవైద్యుల అభిప్రాయములు (ప్రతిసంచికలోను తలనొప్పి, గంజి, పాముకాటు చిన్నబిడ్డలచేష్ట వరి గోధుమయన్నము, మజ్జిగ, వర్ణచికిత్స, నెయ్యి, వెన్న, మహమ్మదీయుల లింగస్నానములు,

అడ్రెస్:— మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

చుట్ట, పొడుము, (ప్రతిసంచికలోను) రత్నచికిత్స, వెర్రికుక్క కాటు, ఉబ్బసము, సుఖప్రసవము, ఆరోగ్యరహస్యము టీకాలు, పసిబిడ్డలకు తొట్టిస్నానము, క్షయరోగ నివారణోపాయము, భగందరము, చలిజ్వరము, అతిసారము, వాంతి, నెతిసిన వెంట్రుకలు నల్లనగుట, గ్రుడ్డితనము, చెవుడు, ఋతుశూల, మన మేప్రక్కన పరుండవలయును, శిశువులకు చమురుపప్పుల పాలు, తొట్టిస్నానములు, హృద్రోగము, శుక్లనష్టము, విషజ్వరము, గాయములు, మూర్ఛ, పచ్చశెగ, మలబద్ధము కీళ్ళనొప్పులు, గర్భిణి, తొట్టిస్నానము, శ్వేతకుసుమ, కనీనికానిగానము, నవ్వుచికిత్స, దగతక్షయము, అతిమూత్రవ్యాధి, నంజు, కొబ్బరి, జట్టుస్నానము, దాక్షచికిత్స, మననచికిత్స, వ్యాయామ చికిత్స, కుదిరినరోగములు, (ప్రతి సంచికలోను) ఆమాశయవ్రణము, కామశాస్త్రరహస్యములు, పథ్యవిధానము, జలచికిత్స, సంభోగసమయము, వంటతగ్గిన వ్యాధితగ్గును, మనస్సు, మేధస్సు, పిశాచనాట్యము, పాలుత్రాగవచ్చునా? కొబ్బరియాహారము, క్షయరోగ చికిత్స, శ్వాసాశయస్నానము, చప్పిడివంట మొదలగు నింక ననేక విషయములు గలవు.

English Supplement (Prakruti) Vol, II

Apostle of the Cocoanut- Germ theory, Over eating Vaccination, Milk dangers, Water drinkiug Rishi Jivan Prakasam, Water healing, Nut and fruit diet, Tobacco- smoking, Sleep, Pansupari, etc. etc. etc.

Re. 0-12-0. To Subscribers of Prakruti 0-6-0.

అడ్రెస్:— మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు-

English Supplement (Prakruti Vol) III.

Vaccination, Salt, Celibacy, Disease and drugs, Cooked food, Hints for combating consumption, Steam bath and its substitutes, Hot water bath, warm bath Hot water foot bath Hotwater hip bath Sun bath Nerve energy, Sleep, Lemons and fresh fruits, Medicinal value of fruits, The Lemon one of the world's choicest fruits etc etc. etc.

Re. 0-12-0 To Subscribers of Prakruti 0-6-0

English Supplement (Prakruti) Vol IV.

Deep breathing, Fruitarianism, Asthma, Is salt a proper food' Food without cookery, Massage in sprains. and fractures, Bringing the dead back to life· Constipation Golden rules of health, A few dont's, Stammering, etc. etc.

Re 0-12-0. To Subscribers of the Prakruti 0-6-0

English Supplement (Prakruti) Vol VI.

All India Naturopothic conference (Belgaum) Presidential address by Dr. Mahadev Prasad N. D. M. D. of Bombay, Druglessness (Mr. K. L. Sarma, B. A, B. L.) Live food versus Dead foods, Care of the eye (Dr. SriRam Srinagar)

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు-

Morning poem, Health Reform & Non Violence (Mr. P. S. Viswanatheir B. A. B L.) Ten dont's for the care of the Teeth, Unfired food & fired food compared (Dr. Drews.) Color in clothing (Dr Babbit) Hints for mothers, Sun- bath, Rubbing, Naturopathy, What it is (Dr. P. D. Raju M. D. Rs 0-12-0

To Prakruti Subscribers 0-6-0

ప్రకృతి 6 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-2-0

కూనెమతము, కేశసంరక్షణము, తొట్టిస్నానములు, ఆహారనియమము, పరిమితినిదుర, జీర్ణక్రియ, రాత్రివేళపని, జ్వరరోగిపథ్యము కొబ్బరిపప్పుకూర, పచ్చివాకకాయపచ్చడి, దొండకాయకూర, పచ్చికొబ్బరిపచ్చడి చప్పిడి వంకాయపచ్చడి, వరచికిత్స (తేనెరంగుఆనపసుపు), వైదికజలవిద్య, కల్తిసరకు, ఆతపస్నాన, నల్లమందు, ఔషధసేవ, చమురు వప్పులు, తలనొప్పి, విటుమినులు, చప్పిడివంట Hygienic cooking). దోసకాయ వంకాయకూర, అరటికాయకూర, పాలు, ఎనిమా, కుదిరినరోగము, తొట్టిస్నానసమయము, సిగరేట్, నేత్రవ్యాధులకు వేడినీటి ప్రయోగము, వర్షచికిత్స, (కాలికాజీర్ణము, అతిసారము) చప్పిడివంట బెండకాయకూర కాయగూరల కలుపు, నల్లమందుప్రకోము, నిదురధాతుపోషకలవణములు. గోధుమలు, శిశువులకు నారింజఫలరసము, విరేచనౌషధము, ఎనిమా,

---

అడ్రెస్:—మేనేజరు ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ-

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు-

ఉపవాసదీక్ష. పచ్చిపాలు, చప్పిడిపథ్యము, బొబ్బలరోగము, ప్రాకృత చికిత్స, విరేచన ఔషధము, ఎనిమా, జలపానము, చప్పిడిదప్పళము, శాకసారము, దంతసంరక్షణ, నీలము, ఊదారంగులు, కంటిలోనిపొర, తొట్టివైద్యము, చిలగడదుంప పచ్చికూర, బీరకాయకూర, వాకకాయ బెండకాయ పచ్చికూర, కూనేమతము, పసిబిడ్డల రోదన, మారోగ్యము, గర్భిణీస్త్రీలకు ఆవిరిస్నానము, ఎనిమా, అజీర్తి, కూనేజలచికిత్స, వ్రణములు, వెంట్రుకలూడుట, కాఫీహోటల్సు, కూనేచికిత్స ప్రకృతి వైద్య రహస్యము, ఆధ్యాత్మికచికిత్స, కొబ్బరిమహిమ, నీలము, తెలుపురంగులు, మలబద్ధము, దృష్టిమాంద్యము, ఉబ్బసము, అతిస్థూలత, పైత్యాధికము, కర్ణవ్యాధి, స్ఫోటకము, మద్యపాన నిషేధము, పొగచుట్ట, నంజు, తిమురు వ్యాధి, ముసలివారు పడుచువారగుటకు వైద్యనిరసనము, ముక్కుపొడుము, టీకాలు, మశూచకము, అయిదు నిముసముల కసరతు, ఫలలవణములు, ఉప్పునిపండ్లు, రోగదశ, సంభోగము, గర్భపాతము, తేలుకుట్టు నల్లి మందు, టైఫాయిడ్ జ్వరము, ఐస్‌క్రీమ్, పాముకాటు, ప్రశ్నోత్తరములు, సూర్యకిరణ చికిత్స, టీకాలననేమి? స్వాభావిక చికిత్సానియమములు, పొగాకుదయ్యము, కొబ్బరిపాలు, సంభోగనియమములు, ఫలాహారశిశువు, ఎనిమా ఉపవాసము, మూత్రద్వారమున కురుపులు, పోయిన మాపును పొందుట, నిమ్మపండ్లచికిత్స ఎటుల భుజింపవలెను, మొదలగు మిక్కిలి యుపయుక్తములగు విషయము లెన్నియో గలవు, 59 ఆరోగ్యసుభాషితములు గలవు చందాదారులకు 1-2-0. యితరులకు 1-8-0

ప్రకృతి 7 వ సంపుటము

యితరులకు 1-4-0 చందాదారులకు 0-15-0

సుభాషితములు; గంజాయి, వైదికజలవిద్య, నిదురగలిగించుమందు నిదురను గురించి 10 నియమములు, కోకోలోని విషము, అతిమూత్రవ్యాధి;

అడ్రెస్:—మేనేజరు ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడ-

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

ఆనందము మందునంటిది క్షయరోగము జలోదరము, ఆమ్లపైత్యవ్యాధి. టీకాలననేమి? సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతఖండనము, పుచ్చకాయలు, ఒకటిబీజము ఫలాహారము; ప్రకృతివార్షికోత్సవము, జలమే ఔషధము, మేహపైత్య రోగము, పక్షవాతము, అంగమర్దనము, విరేచన కారులగు ఫలములు, మహాచకము; జీవహింస, నిరోగసాధనములు, పంచదారవలన హాని

వర్ణచికిత్స, మానసికరోగములు; మధుమేహము, సెగరోగము, మృత్తికాస్నానము, ప్రశ్నోత్తరములు; ఎనిమా, చలిజ్వరము, సీసిమాలు, నాడీరోగములు, సన్నిపాతజ్వరమునకు వివిధచికిత్సలు, తామర; బలవంతపు శోభనము, ఎనిమా, స్నానకాలపరిమితి బాలింత, బ్రహ్మాండమయినవ్యాధి గర్భధారణము, నారింజపండ్లు, నిమ్మపండ్లు, ఉపవాసమహిమ, మహాత్ముని యుపవాసము, ఏవైపున పరుండుట మంచిది, కూనెమతము, కొరుకురోగము, వైదికవర్ణచికిత్స, ఆరోగ్యసాముద్రికము; నారికేళము, అరటిపండు, అవిదాహిభోజనము, హృద్రోగము, అజీర్ణము, మలబద్ధము, కొడవలిదెబ్బ, జ్వరము, చెవిపోటు; కండ్లమంటలు. బంకవిరేచనములు క్షయ, నిదుర, అతిసారము; మలబద్ధము, ఉపవాసము; మలబద్ధమునకు యిసుక; చమురుగలకాయలు, కుష్ఠవ్యాధి, పరిశుభ్రిత, సాత్త్వికాహారము దోషములు; మలేరియా, కాఫీటీలు, విషములు, ప్రకృతిజీవనము. ఉప్పులేని ఆహారము; విటమినులు, పాగాకునమలుట, పొడుముపీల్చుట, మొదలగు మిక్కిలి యుపయుక్తములగు విషయము లనేకములు గలవు. ఇందు 10 సంచికలు కలవు.

ప్రతిసంవత్సరము క్రొత్తక్రొత్త గ్రంథములు ప్రకటింపబడుచుండును. ప్రతిసంవత్సరము నూతన పుస్తకముల జాబితా తెప్పించుకొనుచుండవలెను.

ఆంధ్ర ప్రెస్, తెనాలి. 4000 కాపీలు మాత్రమే.